ОРУ при нарушении осанки и сколиозе

1. И.п.: встать прямо, пятки вместе, носки врозь, пальцы сжаты в кулаки и приставлены к плечам. Поднять руки, положить их на затылок, отвести локти назад, опустить руки.
2. И.п.-о.с. Подняться на носки и запрокинуть голову назад. Остаться в этой позе в течение 30 секунд, затем вернуться в и.п. Закрыть глаза и повторить упражнение еще 2-3 раза.
3. И. п.: о.с. Поднять ногу, согнув ее в колене, обхватить колено руками и притянуть к туловищу. Вернуться в и. п. Тоже с другой ноги.
4. И.п.- лежа на спине. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Правую ногу тянуть длиннее левой, носок на себя. Тоже с левой ноги.
5. И.п.- то же. Руки вверх. Тянуть правую руку длиннее левой. Тоже с левой руки.
6. И.п.- лежа на спине, колени согнуты, руки за голову, согнуты в локтях. Приподнимаясь- достать правым локтем левое колено, затем левым локтем - правое колено (скручивание).
7. И.п. -стоя на коленях. Опереться руками о пол: 1- втянуть живот, 2-7 держать живот втянутым, 8- расслабить живот.
8. И.п.- стоя лицом к гимнастической стенке, на расстоянии около 70 см., руками взяться за рейку на уровне талии. 1-3- наклон вперед, 4- и.п.
9. И.п.- вис на гимнастической стенке. Скручивание.
10. И.п. - стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед ладонями вниз. Поочередное поднимание ноги, касаясь рук.